



[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)

ผู้จัดทำ: อ.กมลทิพย์

หน้าปก: อ.กมลทิพย์



คู่มือฉบับทุกซ์  
ฉบับสมบูรณ์





## คู่มือดับทุกข์ ฉบับสมบูรณ์



พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ตุลาคม ๒๕๕๒ ; ๕,๐๐๐ เล่ม  
จัดพิมพ์โดย : ชมรมกัลยาณธรรม  
๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ  
อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐  
โทรศัพท์ ๐ ๒๗๐๒ ๗๓๕๓  
และ ๐ ๒๖๓๕ ๓๔๔๘  
ภาพปก : เชษฐ ธรรมวาณิช  
จัดรูปเล่ม : บริษัท วิธิต้า จำกัด โทร ๐๘๖ ๗๘๗ ๘๘๐๐  
แยกสี : Canna Graphic โทร ๐๘๖ ๓๑๔ ๓๖๕๑  
จัดพิมพ์โดย : บริษัท ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด  
โทร ๐ ๒๘๘๕ ๗๘๗๐ - ๓

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ  
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง



มอบเป็นธรรมบรรณาการ

แต่

จาก



๑. จงประพาศศีล ๕ ให้สมบูรณ์ ด้วยการไม่ฆ่าสัตว์ทุกชนิด ไม่ขโมยสิ่งของๆ ใคร ไม่ประพฤติดีกในกาม ไม่โกหกหลอกลวงใคร และไม่ดื่มหรือเสพสิ่งเสพติดมึนเมา

๒. แบ่งเวลาในแต่ละวันให้พอเหมาะพอดี แก่สภาพชีวิตของตัวเอง มีเวลาทำงานเพียงพอ มีเวลาพักผ่อนเพลิดเพลินในครอบครัวตาม

คู่ มือ ดับ ทุก ชี ฉ บั บ ส ม ภู ร ณ์

สมควรสำหรับผู้ที่เป็นฆราวาส และมีเวลาฝึกสมาธิเพื่อทำจิตให้สงบ

๓. ในการฝึกสมาธินั้น ให้นั่งอยู่อย่างสงบ สบาย ย้ายเคลื่อนไหวอวัยวะมือเท้า จะนั่งกับพื้น เอาขาพับขาข้างใดข้างหนึ่งก็ได้ หรือจะนั่งพับเพียบก็ได้ หรือจะนั่งบนเก้าอี้ตามสบายก็ได้ ไม่มีปัญหา

๔. วิธีการฝึกสมาธินั้น ขอให้เข้าใจว่า ท่านจะทำจิตให้สงบ ปราศจากความคิดนึกปรุงแต่งในเรื่องภายนอกทุกอย่าง ช่วงระยะเวลาที่ทำสมาธินั้น ท่านจะไม่ปรารถนาที่จะพบเห็นรูป สี เสียง สวรรค์นรก หรือเทวดาอินทร์



พรหมที่ไหน เพราะสมาธิที่แท้จริงย่อมจะ  
ไม่มีสิ่งเหล่านั้นอยู่ในจิตใจ สมาธิที่แท้จะมี  
แต่จิตที่สะอาดบริสุทธิ์ และสงบเย็นเท่านั้น

๕. พอเริ่มทำสมาธิโดยปกติแล้วให้หลับตา  
พอสบาย สำนวณจิตเข้านับที่ลมหายใจ ทั้ง  
หายใจเข้าและหายใจออก โดยอาจจะนับ  
อย่างนี้ว่า หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๒  
อย่างนี้เรื่อยไป ที่แรกนับช้าๆ เพื่อให้สติต่อ  
เนื่องอยู่กับการนับนั้น แต่ต่อไปพอจิตสงบ  
เข้าที่แล้ว มันก็จะหยุดนับของมันเอง

๖. หรือบางทีอาจจะกำหนดพุทโธก็ได้  
หายใจเข้ากำหนดว่า พุท หายใจออกกำหนดว่า

โธ อย่างนี้ก็ได้ ไม่ขัดแย้งกันเลย เพราะการ  
นับอย่างนี้เป็นเพียงอุบายที่จะทำให้จิตหยุด  
คิดนึกปรุงแต่งเท่านั้น

๗. แต่ในการฝึกแรกๆ นั้น ท่านจะยังนับ  
หรือกำหนดไม่ได้อย่างสม่ำเสมอ หรืออย่าง  
ตลอดรอดฝั่ง เพราะมันมักจะมีความคิดต่างๆ  
แทรกเข้ามาในจิต ถ้าเป็นอย่างนี้ก็ช่างมัน ให้  
เข้าใจว่า ฝึกแรกๆ มันก็เป็นอย่างนี้เอง แต่  
ให้ท่านตั้งนาฬิกาเอาไว้ตามเวลาที่พอใจว่าจะ  
ทำสมาธินานเท่าไร เริ่มแรกอาจจะทำสัก ๑๕  
นาที อย่างนี้ก็ได้ และให้เฝ้านับหรือกำหนด  
อยู่จนครบเวลาที่ตั้งไว้ จิตมันจะมีความคิดมาก  
หรือน้อย ก็ช่างมัน ให้พยายาม กำหนดนับ



ตามวิธีการที่กล่าวมาแล้วจนครบเวลา ไม่นาน  
นัก จิตมันก็จะหยุดคิดและสงบได้ของมันเอง

๘. การฝึกสมาธินี้ให้พยายามทำทุกวัน  
วันละ ๒ - ๓ ครั้ง แรกๆ ให้ทำครั้งละ ๑๕  
นาที แล้วจึงค่อยเพิ่มมากขึ้นๆ จนถึงครั้งละ  
๑ ชั่วโมง หรือกว่านั้น ตามที่ปรารถนา

๙. ครั้นกำหนดจิตด้วยการนับอย่างนั้น  
จนมีประสบการณ์พอสมควรแล้ว ท่านก็จะ  
รู้สึกว่า จิตนั้นสะอาด สงบ เย็น ผ่องใส ไม่  
หงุดหงิด ไม่หลับใหล ไม่วิตกกังวลกับสิ่งใด  
นั้นแหละคือสัญลักษณ์ที่แสดงว่า สมาธิกำลัง  
เกิดขึ้นในจิต

๑๐. เมื่อจิตสงบเย็น ไม่หงุดหงิดเช่นนั้น  
แล้ว อย่าหยุดนิ่งเฉยเสีย ให้ท่านเริ่มน้อมจิต  
เพื่อจะพิจารณาเรื่องราวต่างๆ ต่อไป ถ้ามี  
ปัญหาชีวิต หรือปัญหาใดๆ ที่กำลังทำให้ท่าน  
เป็นทุกข์ก่อกวนอยู่ ก็จงน้อมจิตเข้าไปคิด  
นึกพิจารณาปัญหา ด้วยความสุขุมรอบคอบ  
ด้วยความมีสติ

๑๑. จงยกเอาปัญหานั้นขึ้นมาพิจารณาว่า  
ปัญหานี้มันมาจากไหน มันเกิดขึ้นเพราะอะไร  
เพราะอะไรท่านจึงหนักใจกับมัน ทำอย่างไร  
ที่ท่านจะสามารถแก้ไขมันได้ ทำอย่างไรท่าน  
จึงจะเบาใจ และไม่เป็นทุกข์กับมัน



๑๒. การพิจารณาอยู่ด้วยจิตอันสงบอย่างนี้ การถามหาเหตุผลกับตัวเองอย่างนี้ จิตของท่านจะค่อยๆ รู้เห็น และเกิดความรู้คิดอันฉลาดขึ้นมาโดยธรรมชาติของมัน จิตจะสามารถเข้าใจต้นสายปลายเหตุของปัญหาต่างๆ ได้อย่างชัดเจนและถูกต้อง นักปฏิบัติจึงต้องพยายามพิจารณาปัญหาต่างๆ อย่างนี้เรื่อยไปหลังจากที่จิตสงบแล้ว

๑๓. ในกรณีที่ยังไม่มีปัญหาความทุกข์เกิดขึ้น หลังจากที่ทำจิตให้สงบเป็นสมาธิแล้ว จงพยายามคิดหาหัวข้อธรรมะหัวข้อใดหัวข้อหนึ่งมาพิจารณา เช่น ยกเอาชีวิตของตัวเองมาพิจารณาว่า มันมีความมั่นคง จีรังยั่งยืน

อะไรเพียงใด ท่านจะได้อะไรจากชีวิตคือร่างกายและจิตใจนี้ ท่านจะอยู่ไปในโลกนี้นานเท่าไร เมื่อท่านตาย ท่านจะได้อะไร ให้พยายามถามตัวเองเช่นนี้อยู่เสมอ

๑๔. หรือท่านอาจจะโน้มจิตไปสำรวจการกระทำของตัวเองที่ผ่านมา พิจารณาดูว่า ท่านได้ทำประโยชน์อะไรให้แก่ส่วนรวมหรือไม่หรือท่านได้ทำอะไรผิดพลาดไปบ้าง และตั้งใจไว้ว่าต่อไปนี้จะไม่ทำสิ่งผิด จะไม่พูดสิ่งที่ไม่ดี ที่ทำให้คนอื่นเดือดร้อนและไม่สบายใจ ท่านจะพูด จะทำแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ เกื้อกูลแก่โลกนี้ให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อความสะอาดบริสุทธิ์ของชีวิตของท่านเอง





๑๕. จงเข้าใจว่า เป้าหมายที่ถูกต้องของการฝึกสมาธินั้น คือท่านจะฝึกสมาธิเพื่อให้จิตสงบจากอารมณ์ภายนอกชั่วระยะเวลาหนึ่ง เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิแล้ว จิตนั้นจะมีกำลังและมั่นคง สภาวะจิตเช่นนั้นเองที่มีความพร้อมในการที่จะรู้ จะเข้าใจปัญหาต่างๆ หรือสิ่งต่างๆ ที่แวดล้อมตัวท่านอยู่ ได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง

๑๖. สรุปรว่า ท่านจะฝึกสมาธิเพื่อจะเรียกกำลังจิตจากสมาธินั้น ไปพัฒนาความคิดนึกหรือความรู้สึกของท่านให้ถูกต้อง ซึ่งความรู้สึกคิดนึกที่ถูกต้องนั้น แท้จริงแล้วก็คือ “ปัญญา” นั่นเอง

๑๗. จงจำไว้ว่า ปัญหาอันยิ่งใหญ่ในชีวิตของท่านก็คือความทุกข์ ความกลัดกลุ้มใจ และความทุกข์นั้น ก็จะไม่หมดไปได้เพราะการให้วอนบวงสรวงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่างๆ แต่มันจะหมดไปจากใจของท่านได้ ถ้าท่านมีปัญญารู้เท่าทันตามความเป็นจริงในสิ่งที่ทำให้ท่านเป็นทุกข์นั้น

๑๘. ดังนั้น ในการฝึกสมาธิทุกครั้ง ท่านจึงต้องกำหนดจิตให้สงบเสียก่อน จากนั้น จึงเอาจิตที่สงบนั้นมาพิจารณาทบทวนปัญหา ที่ทำให้ท่านเป็นทุกข์





๑๙. ท่านจะต้องรู้ความจริงด้วยว่า ปัญหา  
หลายๆ อย่างท่านไม่สามารถจะแก้ไขมันได้  
เพราะมันเป็นสิ่งที่แก้ไขไม่ได้ตามสภาวะ  
แวดล้อมของมัน แต่หน้าที่ของท่านคือท่าน  
จะต้องพยายามหาวิธีทำกับมันให้ดีที่สุด โดย  
คิดว่าท่านทำได้ดีที่สุดเพียงเท่านี้ ผลจะเกิดขึ้น  
อย่างไรก็ช่างมัน ปัญหามันจะหมดไปหรือไม่  
ก็ช่างมัน ท่านจะได้หรือจะเสียก็ช่างมัน ท่าน  
ทำหน้าที่ของท่านได้ดีที่สุดแล้ว ท่านก็ถูกต้อง  
แล้ว เรื่องจะดีร้ายได้เสียมันก็ไม่ใช่เรื่องของท่าน

๒๐. ท่านจะต้องเปิดใจให้กว้าง ให้ยอมรับ  
ในทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ว่ามันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้  
ตามเหตุปัจจัยของมัน เช่นเรื่องไม่ดีที่ไม่น่า

ปรารถนา มันก็อาจจะเกิดขึ้นกับท่านได้ตาม  
เหตุปัจจัยของมัน เพราะทุกสิ่งเป็นของไม่  
เที่ยงแท้แน่นอนอะไร บางทีมันก็ดี บางทีก็  
ไม่ดี มันเป็นอย่างนี้เอง เรื่องไม่ดีไม่น่า  
ปรารถนานั้น แท้จริงแล้วมันเป็นสิ่งที่มีอยู่คู่  
กับโลกนี้มานานแล้ว ทุกคนที่เกิดมาในโลกก็  
ล้วนแต่จะต้องประสบกับมันทั้งนั้น แม้ว่าอาจ  
จะมีลักษณะแตกต่างกันบ้างก็ตาม เรื่องไม่ดี  
ไม่น่าปรารถนานั้น ไม่ได้เกิดมาจากอำนาจของ  
เทวดาฟ้าดินที่ไหนเลย มันเป็นของธรรมดาที่มี  
อยู่ในโลกอย่างนี้เอง มันเป็นไปตามกรรม

๒๑. จงรู้จักธรรมชาติข้อที่ว่า “อนิจจัง” ซึ่ง  
แปลว่า ความไม่เที่ยง สิ่งที่มีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง



ทั้งหลายในโลกนี้ล้วนแต่เป็นของไม่เที่ยงทั้งนั้น  
ความเปลี่ยนแปลงจากดีไปเป็นเลว เปลี่ยน  
จากความสมหวังไปเป็นความผิดหวัง ฯลฯ  
ก็ล้วนแต่เป็นเพราะความเป็นของไม่เที่ยงของ  
มันนั่นเอง ดังนั้นจงอย่าเป็นทุกข์เศร้าโศกไป  
กับเรื่องดีร้ายได้เสียที่เกิดขึ้นกับตัวเอง แต่  
จงรู้จักมันว่า มันเป็นอย่างนี้เอง มันไม่เที่ยง  
แท้แน่นอนเลยสักสิ่งเดียว ถ้าท่านรู้อย่างนี้  
ด้วยความสงบของสมาธิ จิตของท่านก็จะไม่  
เป็นทุกข์เลย

๒๒. จงรู้จักธรรมชาติข้อที่ว่า “ทุกข์” ซึ่ง  
แปลว่าความเป็นทุกข์ จงจำไว้ว่า ชีวิตของ  
คนเรานั้นล้วนแต่มีความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น

ลักษณะของความทุกข์นั้นได้แก่ ความเกิด  
ความแก่ ความตาย ความเศร้าโศก ความ  
อาลัยอาวรณ์ ความไม่สบายกาย ความไม่  
สบายใจ ความคับแค้นใจ ความที่ได้รับสิ่งที่  
ไม่น่าปรารถนา ความพลัดพรากจากคนรัก  
หรือของรัก และความผิดหวัง เหล่านี้แหละ  
คือความทุกข์ที่คนทุกชาติทุกภาษาในโลกนี้  
กำลังประสบอยู่

๒๓. จงรู้จักธรรมชาติข้อที่ว่า “อนัตตา” ซึ่ง  
แปลว่าความไม่ใช่ตัวเราหรือของเรา หรือ  
ความปราศจากแก่นสารที่ยั่งยืนถาวร ข้อที่ว่า  
สิ่งทั้งหลายไม่มีตัวตนแก่นสารที่ถาวรนั้น  
หมายความว่า สิ่งเหล่านั้นมันจะมีอยู่ในโลกนี้



เพียงชั่วระยะเวลาหนึ่ง จะนานหรือไม่นานก็  
แล้วแต่เหตุการณ์ของมันเท่านั้นเอง มันไม่มี  
สิ่งใดจะคงอยู่ในโลกนี้ได้ตลอดไป ดังนั้น  
ตัวตนที่เป็นของยังยืนถาวรของมันจึงไม่มี ซึ่ง  
สิ่งเหล่านี้ มันหมายรวมทั้งร่างกายและจิตใจ  
ของเราทุกคนด้วย

๒๔. เมื่อทุกสิ่งเป็นของไม่เที่ยง ชวนแต่  
จะทำให้เราเป็นทุกข์กับมัน และไม่ใช้สิ่งที่  
เป็นแก่นสารถาวรเช่นนั้น แล้วเราจะมัวไป  
หลงใหล อยากได้อากเป็นอะไรให้มากเรื่อง  
ไปโดยเปล่าประโยชน์อีกเล่า

๒๕. ในการฝึกสมาธินั้น ให้แบ่งเวลาออก

เป็น ๒ ช่วง คือช่วงแรก ต้องกำหนดจิตให้  
สงบ ไม่ต้องคิดเรื่องอะไร ส่วนช่วงที่ ๒ จึง  
อาศัยจิตที่สงบเป็นตัวพิจารณาสิ่งต่างๆ อย่าง  
รอบคอบ

๒๖. พอครบเวลาที่กำหนดไว้แล้ว เมื่อจะ  
เลิกนั่งสมาธิ ก็ให้ตั้งความรู้สึกไว้ว่า ต่อจากนี้  
ไปท่านจะมีสติพิจารณาสิ่งต่างๆ อยู่ตลอดเวลา  
ซึ่งการพิจารณานั้น ท่านจะพิจารณาให้เห็น  
สภาพที่เป็นจริงของสิ่งเหล่านั้น ซึ่งล้วนแต่ตก  
อยู่ภายใต้กฎแห่งความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์  
และความไม่มีแก่นสารถาวรทั้งสิ้น หรือกฎ  
แห่งกรรมนั่นเอง



๒๙. จงเตือนตัวเองว่า ทุกสิ่งกำลังเปลี่ยนแปลง มันไม่เที่ยงแท้แน่นอน มันจะเกิด เรื่องดีที่ถูกต้องใจเราเมื่อไหร่ก็ได้ หรือมันจะเกิด เรื่องไม่ดีและขัดใจเราเมื่อไหร่ก็ได้ เพราะสิ่ง เหล่านั้นมันไม่เที่ยง ดังนั้น เราจึงต้องทำจิต ให้พร้อมรับสถานการณ์เหล่านั้นอยู่เสมอ โดย ไม่ต้องดีใจหรือเสียใจไปกับเรื่องเหล่านั้น

๓๐. จงพยายามทำจิตให้ปล่อยวางอยู่เสมอ หมายความว่า ท่านจะต้องพยายามรักษาจิต ให้สะอาด อย่าคิดอะไรให้ตัวเองเป็นทุกข์ อย่า อยากได้ อยากเป็นอะไรจนเกินพอดี อย่า ถือตัว อย่าถือทิฐิมานะ รักษาจิตให้บริสุทธิ์ อยู่เสมอ จงโน้มจิตให้มองเห็นสภาวะที่สงบ

และสะอาดอยู่เสมอ วิธีนี้จะทำให้จิตใจของท่านสงบเย็น ผ่องใส และไม่เดือดร้อนได้ เป็นอย่างดีที่สุด

๓๑. จงตั้งใจไว้ว่า แม้ท่านจะออกมาจากการนั่งสมาธิแล้ว แต่ท่านก็จะรักษาจิตให้ สะอาดผ่องใสและไม่ถือมั่น ไม่แบกเอาสิ่งต่างๆ มาไว้ในใจให้หนักใจเปล่าๆ เลย ซึ่งวิธีนี้จะ ทำให้จิตเกิดสมาธิอยู่ตลอดเวลา

๓๒. จะคิดเรื่องอะไร ก็จงคิดด้วยปัญญา คิด เพื่อที่จะทำให้เกิดความถูกต้อง คิดเพื่อ จะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายให้ พวกเขา ได้รับความสุขสงบในชีวิต คิดเพื่อ



จะทำหน้าที่ของท่านให้ดีที่สุด คิดจะทำให้ตัวเอง และคนอื่น ลัทธิอื่น มีความสุขและไม่มีทุกข์อยู่เสมอ

๓๑. จงจำไว้ว่า ไม่มีสิ่งใดที่จะมาทำให้ท่านเป็นทุกข์ได้ นอกจากความคิดผิดของท่านเอง ถ้าท่านคิดผิด ท่านก็จะเป็นทุกข์ ถ้าท่านคิดถูก ท่านก็จะเป็นทุกข์

๓๒. จงอย่าเชื่อถือสิ่งมกมายไร้เหตุผล เช่น เมื่อมีความทุกข์ หรือเกิดเรื่องไม่ดีไม่น่าปรารถนาขึ้น ก็ไปบนเจ้าที่เจ้าทาง ไปไหว้จอมปลวก ไหว้ต้นไม้ใหญ่ ฯลฯ ปรารถนาจะให้วิญญาณศักดิ์สิทธิ์ที่ท่านหลงผิดคิดว่ามี

อยู่ในสถานที่เหล่านั้น มาช่วยท่านให้พ้นทุกข์อย่างนี้เป็นต้น นี่คือการมกมาย จงละเลิกมันเสีย เพราะมันจะทำให้ท่านสิ้นเปลืองทรัพย์สิ้นและเวลาโดยไม่ได้รับประโยชน์อะไรเลย พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้สอนให้เชื่อในสิ่งเหล่านั้น ท่านสอนให้สร้างแต่กรรมดี คิดดี พูดดี ทำดี

๓๓. จงรู้ความจริงว่า เรื่องที่น่าพอใจและไม่น่าพอใจนี้เป็นธรรมชาติธรรมดาที่มีอยู่ในโลกนี้ บางที่ท่านก็ได้ตามที่ปรารถนา แต่บางทีก็ไม่ได้ตามที่ปรารถนา มันเป็นเรื่องธรรมดาอยู่อย่างนี้เอง อย่าตื่นเต้นดีใจหรือเสียใจไปกับมัน



๓๔. ตลอดเวลาที่ท่านกำลังทำกิจการงานอะไรอยู่ จงโน้มจิตให้มองเห็นความสงบที่ท่านเคยพบในการฝึกสมาธิ และจงมองเห็นความเปลี่ยนแปลงของทุกสิ่งทุกอย่างภายนอก จงแยกมันให้ออกว่า สิ่งหนึ่งคือจิตอันสงบของท่าน ส่วนอีกสิ่งหนึ่งคือความปรุ่งแต่งวุ่นวายของโลก สิ่งทั้ง ๒ นี้ มันแยกกันอยู่โดยธรรมชาติของมัน

๓๕. ถ้าท่านไม่มองหาความสงบ แต่หันไปอยากได้อะไรดีกับสิ่งภายนอก จิตของท่านก็จะสับสนวุ่นวายและเป็นทุกข์ แต่ถ้าท่านมองเห็นความสงบของจิต และควบคุมจิตไม่ให้เกิดความอยาก ความทะเยอทะยาน

ที่ไม่รู้จักพอขึ้นมาแล้ว จิตของท่านก็จะสงบเย็นอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าท่านจะยืน เดิน นั่ง หรือนอนอยู่ที่ใดก็ตาม ไม่ว่าท่านจะเป็นคนร่ำรวย หรือยากจนสักเพียงใดก็ตาม แต่จิตของท่านก็จะไม่เป็นทุกข์ เพราะการฝึกจิตด้วยวิธีการนี้

๓๖. จงใช้ปัญญาแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่อาจจะเกิดขึ้น ซึ่งปัญญานั้นหมายถึงความมีสติที่รู้จักบังคับระครองจิตให้สะอาดอยู่เสมอ รู้จักทำจิตให้ปล่อยวาง ทำจิตให้โปร่งเบา รู้เท่าทัน ว่าอะไรถูกอะไรผิด ถ้าผิด ท่านจะไม่ทำ ไม่พูด ถ้าถูก ท่านจึงจะทำจะพูด และรู้จักพิจารณาว่าหน้าที่ที่ท่านจะทำกับสิ่งนั้นๆ คือ



อะไร แล้วก็ทำหน้าที่นั้นให้ดีที่สุด พยายาม  
แก้ปัญหานั้นให้สงบไปด้วยความบริสุทธิ์  
ยุติธรรม และถูกต้องที่สุด โดยไม่เห็นแก่ตัว  
วิธีนี้จะทำให้ปัญญาของท่านคมชัด และจะ  
ไม่มีความทุกข์อยู่ในจิตเลย

๓๗. ท่านต้องรู้ว่า คนส่วนมากในโลกนี้เขา  
มีกิเลส คือ ความโลภ โกรธและหลง ดังนั้น  
บางที่เขาก็คิดถูกและทำถูก แต่บางที่ก็คิดผิด  
และทำผิด บางที่ก็โง่ บางที่ก็ฉลาด เพราะ  
ฉะนั้น ท่านจะต้องให้อภัยเขา ค่อยๆ พูดกับ  
เขา ไม่ด่าว่ารุนแรงกับเขา ท่านจะต้องใช้  
ปัญญาของท่านเข้าไปสอนเขาไปชักจูงเขาให้  
เดินในทางที่ถูก นี่คือหน้าที่ของผู้มีปัญญาที่

จะเข้าไปเกี่ยวข้องกับคนโง่ที่มีอยู่ในโลกนี้เป็น  
จำนวนมากมายมหาศาล ผลที่จะได้รับก็คือ  
ท่านจะเป็นคนที่มีจิตใจเยือกเย็นและน่าเคารพ  
กราบไหว้ของคนทั่วไป โดยเฉพาะอย่างยิ่ง  
ท่านจะไม่เป็นทุกข์เป็นร้อนเลย แม้ว่าจะ  
พบเห็น หรือเกี่ยวข้องกับคนมากมายหลาย  
ประเภทในโลกนี้อยู่เสมอ

๓๘. การพิจารณาอย่างต่อเนื่อง แม้ใน  
ตอนที่ไม่ได้นั่งสมาธิอย่างนี้ คือการปฏิบัติ  
เพื่อให้เกิดปัญญา ซึ่งปัญญานั้นสูงสุดแล้วก็  
คือความรู้จักปล่อยวาง ไม่แบกหามภาระใดๆ  
มาไว้ในใจจนนอนไม่หลับและเป็นทุกข์นั่นเอง





๓๙. จงจำไว้ว่า การฝึกสมาธินั้น แท้จริงแล้วท่านทำเพื่อให้เกิดปัญญา ซึ่งปัญญานั้นเองที่จะเป็นตัวทำลายความทุกข์ทางใจให้หมดสิ้นไปได้อย่างสมบูรณ์แบบที่สุด ไม่ใช่เพียงแค่การอ้อนวอนอธิษฐานเอาอะไรก็ตามใจตัวเอง

๔๐. จงตั้งใจไว้ว่า ถ้าจะรู้สึกเป็นทุกข์ หงุดหงิดเมื่อไร ท่านจะสลัดมันทิ้งเมื่อนั้น ท่านจะไม่เอาอารมณ์นั้นมาไว้ในใจ ถ้าท่านสลัดอารมณ์ไม่ดีให้หลุดไปได้เมื่อใด ท่านก็จะรู้แจ้งธรรมะเมื่อนั้น ท่านจะหมดทุกข์เมื่อนั้น ท่านจะได้รับสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตของท่าน ในนาที่ที่ท่านสลัดอารมณ์หงุดหงิดไม่สบายออก

ไปจากใจได้

๔๑. ในตอนเจ็บไข้ได้ป่วย จงอย่าคิดอยากจะหายจากโรคนั้น แต่จงคิดว่า ท่านจะรักษาโรคไปตามเรื่องของมัน บางทีก็หาย บางทีก็ไม่หาย อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ท่านไม่เป็นโรคนี้ท่านก็ต้องตายอยู่แล้ว ดังนั้น จึงไม่จำเป็นจะต้องเสียใจหรือหวาดกลัวต่อโรคนั้น

๔๒. จงตามดูความรู้สึกภายในจิตอยู่เสมอ ถ้าจะวิตกกังวลให้ตัดทิ้งเลย ถ้าจะหงุดหงิดตัดทิ้งเลย ถ้าจะห่วงอะไรก็ตัดทิ้งไปเลย ถ้าทำอย่างนี้อยู่เสมอ ปัญหาของท่านก็จะสมบูรณ์เต็มเปี่ยมอยู่ในจิต นี่แหละคือทรัพย์อัน



ประเสริฐสุดในชีวิตของท่าน และสิ่งเลวร้าย  
ต่างๆ ก็เลยสลายตัวไปเองในที่สุด

๔๓. ปัญหาที่ทำให้ท่านหนักใจเป็นทุกข์  
จะไม่เกิดขึ้นในจิต ถ้าท่านทำจิตให้สลัด  
อารมณ์ดีร้ายเหล่านั้น อยู่เช่นนี้เสมอ

๔๔. สมาธิก็จะมั่นคงต่อเนื่องอยู่ในจิต  
แม้ท่านจะกำลังเดินเหินไปมาหรือทำการงาน  
ทุกอย่างอยู่ ถ้าหากว่าท่านพยายามทำจิตให้  
ปล่อยวางอยู่อย่างนี้ สมาธิก็จะมั่นคงยิ่งขึ้น

๔๕. อย่าคิดจะให้สิ่งต่างๆ มันเป็นไป  
ตามใจของท่านหมด แต่จงคิดว่า มันจะเกิด

เรื่องดีร้ายอย่างไรก็ให้มันเกิด ท่านจะ  
พยายามหาทางแก้ไขมันไปตามความสามารถ  
แก้ได้ก็เอา แก้ไม่ได้ก็เอา เรื่องดีก็ทิ้ง เรื่อง  
ร้ายก็ทิ้ง สุขก็ทิ้ง ทุกข์ก็ทิ้ง แล้วจิตของท่าน  
ก็จะเป็นอิสระและไม่เป็นทุกข์เลย

๔๖. ท่านจงอย่าปล่อยให้ความอยาก ความ  
รักตัวหวงตัว เกิดขึ้นในจิต เพราะธรรมชาติ  
อย่างนั้น มันเป็นสิ่งสกปรกที่จะบั่นทอนจิต  
ของท่านให้ตกต่ำและเป็นทุกข์

๔๗. พอมีเวลาว่าง จงน้อมจิตเข้าสู่สมาธิ  
อันสะอาดบริสุทธิ์อยู่เสมอ แม้จะทำครั้งละ ๕  
นาที สมาธิที่ถูกตองก็จะเกิดขึ้นในจิตได้เช่น



เดียวกัน และจะเพิ่มปริมาณความสงบ  
สะอาดของมันเป็นเรื่อยไป จิตของท่านก็จะ  
มันคงแข็งแกร่งยิ่งๆ ขึ้นไป

๔๘. จงอย่าคิดว่า ฉันปฏิบัติไม่ได้ ฉัน  
ไม่มีกำลังใจที่จะปฏิบัติควบคุมจิตของตัวเอง  
อย่าคิดอย่างนั้นเป็นอันขาด เพราะความคิด  
อย่างนั้น เป็นการดูหมิ่นตัวเอง เป็นการตี  
ค่าตัวเองต่ำเกินไป ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้องเลย

๔๙. เมื่อมีปัญหายุ่งยากเกิดขึ้น จงหยุด  
คิดทุกอย่างก่อน ให้น้อมจิตเข้าสู่การกำหนด  
ลมหายใจ นับ ๑ - ๒ กลับไปกลับมาพร้อม  
กับลมหายใจนั้น สักนาทีหนึ่ง แล้วจึงน้อมจิต

คู่ มี อ ด บ พ ก ช้ จ บ บ ส ม ร ณ์

เข้าไป พิจารณาปัญหานั้นว่า นี่มันคืออะไร ทำ  
อย่างไรเราจึงจะไม่เป็นทุกข์ไปกับมัน เราควร  
จะทำอะไรจึงจะทำให้เรื่องนี้มันสงบไปได้  
อย่างถูกต้องที่สุด

๕๐. การทำอย่างนี้ จะทำให้ท่านสามารถ  
เข้าใจสถานการณ์นั้นๆ ได้อย่างถูกต้อง และ  
ท่านจะเกิดความคิดที่เฉียบแหลมในการที่จะ  
แก้ไขปัญหานั้นได้ด้วยสติปัญญาของตัวเอง

๕๑. หลักสำคัญที่จะลืมไม่ได้ก็คือ จง  
ปล่อยวางอยู่เสมอ จงทำจิตให้ปล่อยวาง อย่า  
เก็บเอาสิ่งใดมาค้างไว้ในใจด้วยความอยาก  
เป็นอันขาด แล้วปัญหาทุกอย่างก็จะสลายตัว



ไปในที่สุด โดยที่ท่านจะไม่ใช่ทุกซ์

๕๒. พอถึงเวลาก็นั่งสมาธิอีก

๕๓. พอออกจากสมาธิก็ตามดูจิต และทำ  
จิตให้ปล่อยวางเรื่อยไป

๕๔. จงมองเห็นความไม่เที่ยงของทุกสิ่ง  
อยู่เป็นประจำ

๕๕. จงยอมรับการเกิดขึ้นของทุกสิ่ง ยอม  
ให้มันเกิดขึ้นได้กับท่าน ไม่ว่ามันจะเป็นเรื่อง  
ที่ดีหรือเลวร้ายสักเพียงใดก็ตาม และพยายาม  
หาทางทำกับมันให้ดีที่สุดในที่สุด โดยไม่ต้องเป็น

คู่ มี อ ต บ ท ก ช้ จ บั บ ส ม บู ร ณ์

ทุกซ์ไปกับมัน

๕๖. นี่คือการฝึกจิตให้สงบและฉลาด ซึ่ง  
ท่านทุกคนสามารถที่จะทำได้ไม่ยากนัก

๕๗. จงคิดเสมอว่า ชีวิตท่านกำลังเดิน  
เข้าไปหาความตาย และความพลัดพรากจาก  
ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ เพราะฉะนั้น จงอย่า  
ประมาท คือ อย่ามัวเมาสนุกสนานอยู่ในโลก  
โดยไม่มองหาทางหลุดรอดให้กับตัวเอง เพราะ  
ความประมาทอย่างนั้น จะทำให้ท่านพลาด  
โอกาสที่จะได้รับสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิต ซึ่งหมายถึง  
สติปัญญาความหลุดพ้น



๕๘. ความหลุดพ้นทางจิต คือ ความที่จิต  
ไม่เป็นทุกข์ก่ดก่ลุ่ม

๕๙. ธรรมชาติแห่งความหลุดพ้นนี้ ท่าน  
ทุกคนสามารถที่จะเข้าถึงได้ ถ้าหากท่านฝึก  
จิตของท่านให้ถูกต้องซึ่งการฝึกอย่างนี้เรียก  
กันว่า “การปฏิบัติธรรม” นั่นเอง

๖๐. ถ้าท่านฝึกจิตให้เป็นสมาธิ และใช้สติ  
ตามดูอาการภายในจิตของตัวเอง และทำจิต  
ให้ปล่อยวางอยู่อย่างนี้เสมอแล้ว ความทุกข์  
ก็จะไม่เกิดขึ้นในจิตของท่านเลย

๖๑. อย่าเชื่อง่ายจนเกินไป อย่าคิดว่าใคร  
พูดอย่างไรก็จะเป็นจริงตามนั้น อย่าเชื่อ  
อย่างนั้น ยกตัวอย่างเช่น ถ้ามีอาจารย์สอน  
ธรรมะว่าต้องปฏิบัติอย่างนี้ๆ จึงจะถูก ธรรมะ  
ของฉันเท่านั้นที่ถูกต้อง ธรรมะของคนอื่นไม่  
ถูกต้อง หรือพูดว่า จิตกับใจต่างกัน ใจนั้นอยู่  
บนจิต ส่วนจิตนั้นซ่อนอยู่ใต้ใจ ฯลฯ อย่างนี้  
ก็อย่าเพิ่งเชื่อ เพราะนั่นมันเป็นเพียงความคิด  
เห็นของเขาแนวหนึ่งเท่านั้น จะเอามาเป็น  
มาตรฐานว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องสมบูรณ์แล้วไม่ได้

๖๒. แต่การฝึกทำจิตให้ปล่อยวาง จนจิต  
มันวางได้จริง มันไม่ยึดติดอยู่ในอารมณ์ทุก  
รูปแบบได้จริง นั่นแหละจึงจะเป็นธรรมะที่ถูก



ต้องแท้จริง เพราะความทุกข์จะหมดไปจาก  
จิตใจของท่านได้จริงๆ จากการฝึกปฏิบัติ  
อย่างนั้น

๖๓. จงจำไว้ว่า สมานินั้น ท่านทำเพื่อให้  
จิตหยุดคิดปรุงแต่งแล้ว กำลังความมั่นคง  
และความสงบของจิตก็จะเกิดขึ้น

๖๔. การทำสมานินั้น เพียงแต่สำรวจจิต  
เข้าสู่อารมณ์อันเดียว ด้วยการนับหรือกำหนด  
อะไรสักอย่างหนึ่งอยู่อย่างต่อเนื่องและเจียบ  
เจียน เเท่านี้ก็ถูกต้องแล้ว สมานินั้นจะถูกต้อง  
และทำให้เกิดปัญญาได้จริง

๖๕. การฝึกจิตให้สงบ และฝึกคิดให้เกิด  
ความรู้เท่าทันสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง นี่คือ  
การปฏิบัติธรรม ตามแนวทางของพระพุทธ  
ศาสนา เพื่อความหมดทุกข์ในที่สุด

๖๖. จงเข้าใจว่า การปฏิบัติธรรม เป็น  
เรื่องของการฝึกจิต ให้สงบและฉลาด ให้รู้จัก  
หยุดคิดปรุงแต่งเป็นบางครั้ง และให้รู้จักทำ  
จิตให้ปล่อยวางอยู่ตลอดเวลา ความทุกข์ก็จะ  
สลายไปที่ละเล็กละน้อยตามกาลเวลาของมัน  
และจากประสบการณ์ของท่าน

๖๗. จงทำจิตให้ปล่อยวางอยู่เสมอ แล้ว  
ปัญหายุ่งยากก็จะสลายไป อย่าตระหนี่ อย่า



เห็นแก่ได้ อย่าเห็นแก่ตัว และจงให้ทาน  
อยู่เสมอ

๖๙. อย่าท้อถอยในการฝึกจิตให้สงบและ  
ฉลาด

๖๙. มีเวลาเมื่อไหร่ จงทำจิตให้สงบเมื่อนั้น  
และเมื่อสงบแล้วก็จงถอนจิตออกมาพิจารณา  
สิ่งแวดล้อมทุกอย่าง และอย่าถือมั่นมันไว้ในใจ

๗๐. จงยอมให้คนอื่นได้เปรียบท่าน โดย  
ไม่ต้องโต้เถียงกับเขา แล้วท่านจะเป็นผู้ชนะ  
อย่างถาวร หมายความว่า ท่านจะชนะความ  
ทุกข์ใจได้อย่างถาวร แม้ว่าจะมีคนมากลั่นแกล้ง

ท่านหรือตั้งตัวเป็นศัตรูกับท่านอยู่เสมอก็ตาม

๗๑. จงเชื่อว่า เมื่อท่านทำดีแล้ว ญัตตัง  
แล้ว มันก็ดีแล้วและถูกต้องแล้ว คนอื่นจะรู้  
ความจริงหรือไม่ เขาจะยอมรับและสรรเสริญ  
ท่านหรือไม่ นั้นไม่ใช่เรื่องของท่าน แต่เรื่อง  
ของท่านคือ ท่านต้องทำดีให้ดีที่สุด และทำให้  
ทุกสิ่งถูกต้องที่สุด โดยไม่หวังผลตอบแทน  
เมื่อนั้น ท่านก็จะเป็นมนุษย์ผู้มีความประเสริฐ  
สุดอยู่ในตัวท่านเอง

๗๒. จงพยายามเข้าหาครูบาอาจารย์ผู้มี  
ปัญญาที่จะสอนท่านให้รู้แจ้งธรรมะได้อยู่เสมอ  
การเข้าใกล้สมณะที่เป็นเช่นนั้น จะช่วยให้ท่าน





ได้สติปัญญาและรู้จักแนวทางในการดำเนิน  
ชีวิตของท่านอย่างถูกต้อง

๗๙. อย่าลืมหลักปฏิบัติที่ว่า หยุดคิดให้  
จิตสงบ แล้วจากนั้นจึงคิดอย่างสงบ เพื่อทำ  
จิตให้ปล่อยวางอยู่เสมอ

๘๐. อย่าเชื่อมั่นว่า ชีวิตคือร่างกายและ  
จิตใจของท่านเป็นของเที่ยงแท้แน่นอน ถ้า  
ใครคิดเช่นนั้น เขาก็จะเป็นทุกข์เพราะชีวิตที่  
ไม่เคยแน่นอนของเขา

๘๑. จงหมั่นเสียสละทรัพย์สินเงินทองให้  
แก่ผู้อื่นอยู่เสมอ การกระทำอย่างนี้จะช่วยให้

จิตของท่านสะอาดและมีความพร้อมที่จะ  
บรรลุถึงความหลุดพ้นได้ในที่สุด

๘๒. จงเตือนตัวเองอยู่เสมอ ตายแล้วท่าน  
จะไม่ได้อะไรไป ดังนั้น จงฝึกจิตให้สงบและ  
ปล่อยวางอยู่เสมอ อย่าเห็นแก่ตัว อย่าตระหนี่  
แล้วท่านก็จะบรรลุถึงความหลุดพ้นได้ตามที่  
ปรารถนา

๘๓. จิตที่สะอาด ปราศจากความอยาก  
และความเชื่อมั่นในตัวเอง นั่นแหละคือจิตที่  
หลุดพ้นจากความทุกข์แล้วอย่างสิ้นเชิง จง  
พยายามฝึกจิตให้เป็นเช่นนั้น



๓๘. การปฏิบัติธรรมที่แท้จริง ไม่ใช่เรื่อง ลึกลับมหัศจรรย์ที่ทำไปเพื่อการติดต่อพบปะ กับดวงวิญญาณต่างๆ ไม่ใช่อย่างนั้น แต่การ ปฏิบัติธรรมที่แท้ เป็นเรื่องของการฝึกจิตให้ สงบและฉลาด ให้จิตมั่นคงและปล่อยวาง ความทุกข์จะหมดไปด้วยการปฏิบัติอย่างนี้ เท่านั้น

๓๙. อย่ายึดถือทุกสิ่ง และจงปล่อยวาง ทุกสิ่ง แล้วความทุกข์ก่อกลุ้มก็จะหมดไป ทุกสิ่ง ในขณะที่ท่านจะสามารถทำงาน และแสวงหาอะไรๆ ที่ถูกต้องได้ทุกสิ่ง

๔๐. ความทุกข์จะไม่หมดไป เพราะท่าน

ได้อะไรๆ สมใจอยาก แต่การได้อะไรสมใจ อย่างนั้นแหละที่จะทำให้ท่านเป็นทุกข์สักวัน หนึ่ง คือ วันที่สิ่งนั้นมันหายไปจากท่าน

๔๑. แต่ความทุกข์จะหมดไป เพราะท่าน มีจิตที่สงบและฉลาด รู้จักหยุดและปล่อยวาง รู้จักสร้างสรรค์และเสียสละ อย่างนี้เรื่อยไป

๔๒. ในขณะที่ทำสมาธิ ถ้ามันมีความคิด มากมายประดังเข้ามา ก็จงดูมัน และรอมัน ลักครุ่นหนึ่ง ความคิดมากมายนั้นก็จะสลายไป

๔๓. จงรู้ว่า สมาธินั้น จะต้องมืออยู่เสมอ แม้ท่านจะทำกิจการงานใดๆ อยู่ก็ตาม



๔๔. สมาธิเปรียบเหมือนลมหายใจที่มีอยู่ตลอดเวลา แต่ท่านลืมดูมันเท่านั้นเอง ถ้ารู้อย่างนี้ สมาธิก็จะกลายเป็นสิ่งที่ฝึกได้ไม่ยาก

๔๕. เพียงแต่ท่านสำรวจจิตเข้ามา เลิกสนใจสิ่งภายนอกเสียเท่านั้น สมาธิก็จะปรากฏขึ้นมาในจิตทันที

๔๖. จงรู้ว่าสมาธิอย่างเดียวยังไม่สามารถทำให้จิตของท่านหมดทุกข์ได้ แต่สมาธินั้นจะต้องมีปัญญาประกอบด้วย ท่านจึงจะเอาชนะปัญหาทางใจของท่านได้

๔๗. คีล สมาธิ ปัญญา เท่านั้น คือ ทางออก

ไปจากความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง ทางอื่นหรือลัทธิความเชื่ออย่างอื่น ไม่สามารถจะทำให้ท่านหลุดพ้นออกไปจากความทุกข์ได้

๔๘. การอ่อนนอนหรือบนบานสิ่งศักดิ์สิทธิ์เพื่อให้ได้อะไรๆ ตามที่ท่านปรารถนานั้น มันก็ขึ้นอยู่กับกฎแห่งความไม่เที่ยงเหมือนกัน บางทีก็ได้ บางทีก็ไม่ได้ และที่ท่านได้อะไรมาก็เพราะมันมีเหตุที่จะทำให้ท่านได้สิ่งนั้นอยู่แล้ว ท่านจึงได้มา ไม่ใช่ได้มาเพราะสิ่งอื่นมาช่วยให้ท่านได้มา ไม่ใช่อย่างนั้นเลย เหตุที่มันได้เพราะการกระทำดีของเรา

๔๙. อยากรู้ก็ตาม แม้ท่านจะได้อะไรๆ



มาตามทีปรารธนา แต่สิ่งนั้นก็จะไม่อยู่กับ  
ท่านอย่างถาวรตลอดไป ลักวันหนึ่งมันก็จะ  
สูญเสียไปจากท่านอยู่ดี ดังนั้นผู้มีปัญญาจึง  
ไม่ควรปรารธนา หรืออ้อนวอนเพื่อจะได้จะ  
เป็นอะไรเลย

๙๖. เพียงแต่ว่า ท่านทำมันให้ดีที่สุด  
ต้องการจะได้อะไร ก็จงใช้สติคิดดูว่า ทำ  
อย่างไร จึงจะได้สิ่งนั้นมาด้วยความบริสุทธิ์  
และถูกต้อง แล้วก็ทดลองทำไปตามนั้น ถ้า  
มีเหตุปัจจัยที่จะได้ มันก็จะได้ของมันเอง แต่  
ถ้าไม่ได้ก็ให้มันแล้วไป อย่าเป็นทุกข์ไปกับมัน

๙๗. ถ้าทำอย่างนี้ ท่านก็มีสิทธิ์ที่จะได้อะไรๆ

เหมือนเดิม และที่ดีไปกว่านั้นคือ ถึงแม้ท่าน  
จะไม่ได้สิ่งนั้นๆ ท่านก็จะเป็นทุกข์ หรือ  
เมื่อได้มาแล้วและมันเกิดสูญเสียไป ท่านก็จะ  
ไม่เป็นทุกข์อีกเช่นเดียวกัน ประโยชน์ของการ  
ปฏิบัติธรรมเพื่อการรู้เท่าทันสิ่งทั้งปวงนั้นมันดี  
อยู่อย่างนี้ คือมันจะทำให้ท่านไม่เป็นทุกข์ใน  
ทุกๆ กรณี

๙๘. ดังนั้น จงฝึกจิตให้สงบด้วยสมาธิ  
เพื่อจะเรียกปัญญาคือความฉลาดของจิตให้  
เกิดขึ้นมา เพื่อจะเอาไปใช้แก้ปัญหา ด้วยการ  
ทำจิตให้ปล่อยวางอยู่เสมอ และในที่สุดความ  
หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงก็จะเกิดขึ้นอย่าง  
ถูกต้องได้ไม่ยากนัก



๙๙. เวลาพบกับอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ มันชวนให้ท่านโกรธ หรือเดือดร้อนใจขึ้นมา จงอย่าเพิ่งพูดอะไรออกไป หรือจงอย่าเพิ่งทำอะไรลงไป แต่จงคิดให้ได้ก่อนว่า นี่คือนั่นที่คนทุกคนในโลกนี้ไม่ปรารถนาจะพบเห็น แต่ทุกคนก็ต้องพบกับมัน สิ่งนี้คือสิ่งที่ท่านจะเอาชนะมัน ด้วยการสลัดมันให้หลุดออกไปจากใจก่อน ถ้าท่านสลัดมันออกไปจากใจได้ ท่านก็จะเป็นอิสระและไม่เป็นทุกข์ เมื่อท่านไม่เป็นทุกข์เพราะมัน ก็หมายความว่าท่านชนะมัน

๙๙. เมื่อคิดได้ดังนั้น จงจิตมอเห็นสถานะที่ใสสะอาดในตัวเองแล้ว จงทวน

กลับไปคิดว่า แล้วเราจะแก้ปัญหานี้อย่างไร ไม่ก็หาที่ ท่านก็จะรู้วิธีที่จะแก้ปัญหานั่น อย่างถูกต้องที่สุดและฉลาดเฉียบแหลมที่สุด โดยที่ท่านจะไม่เป็นทุกข์กับเรื่องนั้นเลย

๙๙. เวลาที่พบกับความพลัดพรากสูญเสีย ก็จงหยุดจิตไว้อย่างที่ได้กล่าวมาแล้ว และจงยอมรับว่า นี่คือนิสภาวะธรรมดาที่มีอยู่ในโลก มันเป็นของที่มีอยู่ในโลกนี้มานานแล้ว ท่านจะไปตื่นเต้นเสียอกเสียใจกับมันทำไม มันจะเป็นอย่างไรก็ให้มันเป็น ไม่ต้องตื่นเต้น และจงคิดให้ได้ว่า ในที่สุดแล้ว ท่านจะต้องพลัดพรากและสูญเสีย แม้กระทั่งชีวิตของท่านเอง วิธีคิดอย่างนี้จะทำให้ท่านไม่เป็นทุกข์เลย



๙๖. เวลาประสบกับเรื่องที่ไม่ดี จงอย่าคิดว่า ทำไมถึงต้องเป็นเรา ทำไมเรื่องอย่างนี้จึงต้องเกิดขึ้นกับเรา จงอย่าคิดอย่างนั้นเป็นอันขาด เพราะยังคิดเท่าไร ท่านก็ยิ่งจะเป็นทุกข์เท่านั้น ความคิดอย่างนั้น ไม่ใช่วิธีแก้ปัญหา

๙๗. จงคิดเสมอว่า ไม่เรื่องดีก็เรื่องเลวเท่านั้นแหละที่จะเกิดขึ้นกับเรา ไม่ต้องตื่นเต็นกับมัน จงยอมรับมัน กล้าเผชิญหน้ากับมัน และทำจิตให้อยู่เหนือมัน ด้วยการไม่ยึดมั่นในมัน และไม่อยากจะให้มันเป็นไปตามใจของท่าน แล้วท่านก็就不再เป็นทุกข์ เพราะมันเป็นไปตามกรรม

๙๘. จงเฝ้าสังเกตดูความรู้สึกของตัวเองอยู่เสมอ ถ้าว่าไม่สบายใจ จงหยุดคิดเรื่องนั้นทันที ถ้าสบายใจอยู่ก็จงเตือนตัวเองว่าอย่าประมาท ระวังสิ่งที่มีมันจะทำให้เราไม่สบายใจจะเกิดขึ้นกับเรา ให้ท่านพร้อมรับมืออย่างนี้ ด้วยจิตที่เปิดกว้างอยู่เสมอ

๙๙. จงรู้ความจริงว่า ทั้งความพอใจและความไม่พอใจ ก็ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ท่านจะต้องปลดปล่อยมันออกไปจากใจของท่าน จิตของท่านจึงจะเป็นอิสระเสรีได้ถึงที่สุด

๑๐๐. ถ้าจะเกิดความสงสัยอะไรขึ้นสักอย่างหนึ่ง ก็จงตอบตัวเองว่า อย่าเพิ่งสงสัย



มันเลย จงทำจิตให้สงบและเพ่งให้เห็นความ  
สะอาดบริสุทธิ์ภายในจิตของตัวเองอย่างชัดเจน  
และสรุปว่า ไม่มีอะไรที่จะดีไปกว่าการเข้าถึง  
สภาวะแห่งความสงบและเป็นอิสระเสรี ภายใน  
จิตของท่านได้

๑๐๑. ความรู้ชัดในการรักษาจิตให้สงบและ  
สะอาดอยู่เสมอ นี่แหละคือสติปัญญาความรู้  
แจ้งธรรมตามความเป็นจริง ความทุกข์จะเกิด  
ขึ้นในใจของท่านไม่ได้เลย

๑๐๒. เมื่อถึงเวลาพักผ่อน จงเข้าสู่สมาธิ  
ตามสมควรแก่เวลาที่จะเอื้ออำนวย กำหนด  
จิตให้ตั้งมั่นอยู่กับลมหายใจ นับ ๑ - ๒ ครั้ง

แล้วครั้งเล่า ไม่ต้องสนใจสิ่งอื่น ไม่ต้อง  
ปรารถนาจะเห็นหรือจะได้จะเป็นอะไรจากการ  
ทำสมาธิ

๑๐๓. เมื่อจิตสงบเย็นแล้ว จึงเพ่งพิจารณา  
ชีวิตสิ่งแวดล้อม และปัญหาที่ตัวเองกำลัง  
ประสบอยู่ แล้วสรุปว่า สิ่งทั้งหลายเหล่านั้น  
ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นเลย

๑๐๔. จงทำกับปัญหาทุกอย่างให้ดีที่สุด ใช้  
ปัญญาแก้ไขมัน ไม่ต้องวิตกกังวลกับมัน ถึง  
เวลาแล้ว จงเข้าสู่สมาธิ ได้เวลาแล้วจงออก  
มาสู้กับปัญหา อย่างนี้เรื่อยไป





๑๐๕. จงปฏิบัติเช่นนี้ทุกวัน แล้วจิตของท่านก็จะบรรลุถึงความสะอาดบริสุทธิ์ได้อย่างสมบูรณ์สูงสุดในสักวันหนึ่งซึ่งไม่นานนัก

ทั้งหมดนี้คือ แนวทางที่ถูกต้องที่สุดใน การที่จะเอาชนะความทุกข์ในชีวิตของท่าน ซึ่งแนวทางนี้เรียกว่า “การปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้น” อันเป็นเนื้อแท้ของพระพุทธศาสนา ที่พระพุทธองค์ทรงพระประสงค์ที่จะให้ทุกคนเข้าถึง เพื่อความหมดทุกข์ทางใจในที่สุด

คู่มือดับทุกข์ ฉบับสมบูรณ์

## “เป็นมนุษย์ผู้สูงสุด”

ทั้งก่งไ้	ดอกกำน	ตระหง่านพริ้ว
จะปลิดปลิว	บ้างเพราะลม	ผสมผสาน
ถึงไม่มี	ลมหมุน	ได้ฝุ่นมาร
มาแผ้วพาล	ก็ยังร่วง	จากช่วงไ้
แต่อารมณ์	ข้างไ้	ใจมนุษย์
ไม่รู้สุด	สิ้นลง	ที่ตรงไหน
ทั้งลามก	เกินตรา	หามาไ้
เพื่อจะได้	ความสุข	ไม่ทุกข์ตรม



แต่หา	รู้ว่า	บรรดาสุข
มันเป็น	กับทุกข์	คลุกประสม
ทั้งสุขทุกข์	ตรัส	ไหม้อารมณ์
ไม่เหมาะสม	กับการเกิด	กำเนิดมา

อันความเกิด	เกิดเป็น	เช่นมนุษย์
ไม่ควรหยุด	ยื้อแย่ง	เที่ยวแข่งหา
อำนาจยศ	สรรเสริญ	หรือเงินตรา
จนเข่นฆ่า	ยั้งกัน	สนั่นกรุง

แต่มนุษย์	ควรเป็น	เช่นต้นไม้
ที่จิตใจ	ดองระยำ	บนฟ้าสูง
ด้วยการสร้าง	บุญกุศล	เป็นผลสูง
ให้จิตสูง	เป็นมนุษย์	สูงสุดเฮย



จงยอมให้คนอื่นได้เปรียบท่าน  
โดยไม่ต้องโต้เถียงกับเขา  
แล้วท่านจะเป็นผู้ชนะอย่างถาวร

หมายความว่า  
ท่านจะชนะความทุกข์ใจได้อย่างถาวร

แม้ว่า.....  
จะมีคนมากลั่นแกล้งท่าน  
หรือตั้งตัวเป็นศัตรูกับท่าน.....  
อยู่เสมอก็ตาม



## ธรรมโอศิต

อันหนทาง	ชีวิต	คิดดูเถิด
เมื่อเราเกิด	แล้วต้องแก่	แน่ใช่ไหม
หนี่ไม่พ้น	เจ็บไข้	กายและใจ
จะแก้ไข	อย่างไร	ให้ทุกข์คลาย

เว้นโรคกาย	หมอยา	รักษาโรค
ถูกโฉลก	ถูกเหตุผล	ดลโรคหาย
เว้นโรคใจ	ภัยรู้เฝ้า	เศร้าปางตาย
ทุกข์คลาย	เมื่อรู้ใช้	“โอสถธรรม”

เต็มธรรมะ	ให้ชีวิต	พิชิตโรค
ดับทุกข์โศก	ดับต้นเหตุ	อย่าดล่ำ
ดับกิเลส	โลภ-โกรธ-หลง	จงหมั่นจำ
ยึดพระธรรม	พระศาสนา	เป็นยาใจ

คู่มือดับทุกข์ ฉบับสมบูรณ์

“เวลาพบกับอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ มัน  
ชวนให้ท่านโกรธ หรือเดือดร้อนใจขึ้นมา

จงอย่าเพิ่งพูดอะไรออกไป หรือจงอย่า  
เพิ่งทำอะไรลงไป แต่จงคิดให้ได้ก่อนว่า

นี่คือสิ่งที่คนทุกคนในโลกนี้ไม่ปรารถนา  
จะพบเห็น แต่ทุกคนก็ต้องพบกับมัน

สิ่งนี้คือสิ่งที่ท่านจะเอาชนะมันด้วยการ  
สลัดมันให้หลุดออกไปจากใจก่อน

ถ้าท่านสลัดมันออกไปจากใจได้ ท่านก็  
จะเป็นอิสระและไม่เป็นทุกข์ เมื่อท่านไม่เป็น  
ทุกข์เพราะมันก็หมายความว่า ท่านชนะมัน”



## ปฏฐะนะระปะนะคาถา

(คาถาเป็นที่ตั้งแห่งความปรารถนา)

หันทะ มะยัง ปฏฐะนะ ระปะนะ คาถาโย ภะณนา  
มะ เส

มาเถิดพวกเรา มากล่าวสรรเสริญคาถาเป็นที่  
ตั้งแห่งความปรารถนากันเถิด

ยันทานิ เม กะตัง ปุญญัง เตหนาเนนุททิสเณ จะ  
ชิปปัง สัจฉิกะเรยยาหัง รัมเม โลกุตตะเร นะวะ  
บุญใดที่ข้าพเจ้าได้ทำในบัดนี้ เพราะบุญนั้น และ  
การอุทิศแผ่ส่วนบุญนั้น  
ขอให้ข้าพเจ้าทำให้แจ้งในโลกุตตรธรรมเก่า ใน  
ทันที

คู่ มี อ ต บ พ ก ช ฌ บ ั บ ส ม ุ ร ณ์

สะเจ ตาวะ อะภัพโพหัง สัสสาเร ปะนะ สัสสะรัง  
ถ้าข้าพเจ้าเป็นผู้อภัพอยู่ ยังท่องเที่ยวไป ใน  
วัฏสงสาร

นียะโต โพธิสัตโตวะ สัมพุทเธนะ วียากะโต  
นาฏฐาระสะปิ อาภัพพะ ฐานานิ ปาปเณยยะหัง  
ขอให้ข้าพเจ้าเป็นเหมือนโพธิสัตว์ผู้เที่ยงแท้ ได้  
รับพยากรณ์  
แต่พระพุทธเจ้าแล้ว ไม่ถึงฐานะแห่งความอภัพ  
๑๘ อย่าง

ปัญจะเวรานิ วัชเชยยัง ระเมยยัง สีสะรักขะเน  
ปัญจะกาเม อะลัคโคหัง วัชเชยยัง กามะปิงกะโต  
ข้าพเจ้าพึงเว้นจากการเวรทั้งห้า พึงยินดีในการ  
รักษาศีล  
ไม่เกาะเกี่ยวในคุณทั้งห้า พึงเว้นจากเบียดเบียน  
กล่าวคือกาม



พุทธทศฐียา นะ ยุชเชยยัง สังยุชเชยยัง สุตทศฐียา  
บาเป มิตเต นะ เสเวยยัง เสเวยยัง ปณทิตเต  
สะทา

ขอให้ข้าพเจ้าไม่พึงประกอบด้วยทิวชู้ชั่ว พึ่ง  
ประกอบด้วยทิวชู้ดีงาม  
ไม่พึงคบมิตรชั่ว พึ่งคบแต่บัณฑิตทุกเมื่อ

สัทธาสะติหิโรตตปปา ตาปักขันติคุณากะโร  
อัปปะสยโท วะ สัตตทุหิ เหยยยัง อะมันทะมุย  
ทะโก

ขอให้ข้าพเจ้าเป็นบ่อเกิดแห่งคุณ คือ ศรัทธา สติ  
hiri โอตตปปะ

ความเพียรและขันติ พึ่งเป็นผู้ที่ศัตรูครอบงำ  
ไม่ได้ ไม่เป็นคนขลาด คนหลงงมงาย

คู่ มี อ ต บ พ ก ช ฌ บ ั บ ั ม ุ ร ั ฌ

สัพพายาปายุปาเยสุ เจโก รัมมัตถะโกวิโท  
ญะเย วัตตัตตะวะสัชชังเม ญาณัง อะเมวะ  
มาลุตโต

ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้ฉลาดในอุบายแห่งความเสื่อม  
และความเจริญ

เป็นผู้เฉียบแหลมในอรรถและธรรม ขอให้ญาณ  
ของข้าพเจ้าเป็นไปไม่ข้องขัด ในธรรมที่ควรรู้ ดุจลม  
พัดไปในอากาศฉะนั้น

ยา กากิ กุสะลา มยาสา สุเขนะ สิขณะตัง สะทา  
เอวัง วุตตา คุณา สัพเพ โหนตุ มัยหัง ภาเว  
ภาเว

ความปรารถนาใดๆ ของข้าพเจ้าที่เป็นกุศล ขอ  
ให้สำเร็จโดยง่ายทุกเมื่อ

คุณที่ข้าพเจ้ากล่าวมาแล้วทั้งปวงนี้ จงมีแก่  
ข้าพเจ้าทุกๆ ภาพ



ยथा อุปัชชติ โลเก สัมพุทโธ โมกขะเท  
สะโก

ตथा มุตโต กุกัมเมหิ สัทธกาโส ภาเวยยะหัง  
เมื่อใด พระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้แสดงธรรม เครื่อง  
พ้นทุกข์เกิดขึ้นแล้วในโลก  
เมื่อนั้น ขอให้ข้าพเจ้าพ้นจากกรรมอันชั่วช้าทั้ง  
หลาย เป็นผู้ได้อิโณกาสแห่งการบรรลุธรรม

มะนุสสัตตัญจะ ลิงคัญจะ ปัพพัชชัญจุปะสัม  
ปะทัง

ละภิตวา เปสะโล สีสี ธาเรยยัง สัตถุสาสะนัง  
ขอให้ข้าพเจ้าได้ความเป็นมนุษย์ ได้เพศบริสุทธิ  
ได้บรรพชาอุปสมบท  
แล้วเป็นคนรักศีล มีศีล ทรงไว้ซึ่งพระศาสนา  
ของพระศาสดา

คู่ มี อ ต บ พ ก ช ฌ บ ั บ ฒ บ ร ณ์

สุขาปะฏิปะโท ขิปปาภิญญู สัจจิกะเรยยะหัง

อะระหัตตัพพะลัง อัคคัง วิชชาทิกุณะลังกะตัง

ขอให้เป็นผู้มีการปฏิบัติโดยสะดวก ตรัสรู้ได้  
พละน กระทำให้แจ้งซึ่งอรหัตผลอันเลิศ

อันประดับประดาด้วยธรรม มีวิชา เป็นต้น

ยะที นุปัชชติ พุทโธ กัมมัง ปะริปุรัญจะ เม

เอวัง สันเต ละภายยาหัง ปัจเจกะโพธิมุตตะมันติ

ถ้าหากพระพุทธเจ้าไม่บังเกิดขึ้น แต่กุศลกรรม  
ของข้าพเจ้าเต็มเปี่ยมแล้ว

เมื่อเป็นเช่นนั้น ขอให้ข้าพเจ้าพึงได้ญาณ เป็น  
เครื่องรู้ เฉพาะตนอันสูงสุด เทอญ



### รายนามผู้ร่วมศรัทธาพิมพ์หนังสือคู่มือดับทุกข์

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑	พท.วิชัย คำคำภีร์	๑๒,๐๐๐
๒	คุณยันทนตรกรรมปากน้ำ	๖,๐๐๐
๓	คุณชวนชม สงวนวงศ์	๕,๐๔๐
๔	คุณบุญทิวา ศรีสวัสดิ์	๕,๐๐๐
๕	คุณฤทธิชนก ประสิทธิ์สม, คุณรุ่งนภา กุลชนะเมธาวิ, คุณวรพิมพ์ ประสิทธิ์สม, คุณศิวาพร สุขวัฒน์	๒,๕๕๐
๖	บ้านขนมมนันทวัน เพชรบุรี	๓,๐๐๐
๗	คุณบุษยา อนันต์เดชไพศาล	๒,๐๐๐
๘	คุณปิยะพงษ์ กมลพรพันธุ์	๑,๗๐๐
๙	คุณวิชัย-คุณสุนทร โพธิ์นทีไท	๑,๐๐๐
๑๐	คุณสราวุฒิ ฝ่องเจริญกุล	๑,๐๐๐
๑๑	คุณโชคชัย-คุณวิลาวัลย์ อิงค์ชัยกุลรัตน์	๑,๐๐๐
๑๒	คุณเฉลียว-คุณเตือน สุขสมบูรณ์	๑,๐๐๐
๑๓	คุณภาณุพงศ์ พงศบุตร	๑,๐๐๐
๑๔	คุณพงษ์รัช สมุทรรัตนกุล	๑,๐๐๐
๑๕	คุณเกษร จันทรางกูร	๑,๐๐๐
๑๖	ชมรมจริยธรรม สาธารณสุขสมุทรปราการ	๘๗๐

### คู่มือดับทุกข์ ฉบับสมบูรณ์

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๗	พ.ต.อ.บุญเสริม ศรีชมภู และครอบครัว	๘๒๐
๑๘	คุณวิเนต เลิศวีระศิริกุล	๗๕๐
๑๙	บ.ยั่วฟร็อบเบอร์(ไทยแลนด์)จำกัด มหาชน	๖๔๖
๒๐	พระชัยพร จันทวิไล	๖๒๐
๒๑	คุณภาณุวิทย์ เกียรติธินวัชร	๕๐๐
๒๒	คุณแม่สุนันท์ สีไสพร	๕๐๐
๒๓	คุณทรงวุฒิ มูทิตาภรณ์	๕๐๐
๒๔	คุณก่าพล มณีรัตน์	๕๐๐
๒๕	คุณสายทอง อังศนา	๕๐๐
๒๖	คุณเสรีภาพ ชำธิพา และ คุณประภาพรรณ เหมือนเพชร	๕๐๐
๒๗	คุณสมลักษณ์ วงศ์ฤชุ	๕๐๐
๒๘	คุณวราทิพย์ อัครแสงรัตน์	๕๐๐
๒๙	คุณลัดดาพร สามสม	๕๐๐
๓๐	คุณธนาภรณ์ เตชะศิริไพศาล	๔๗๐
๓๑	คุณมณฑาทิพย์ แซ่ตั้ง	๔๕๐
๓๒	คุณจำนง แจ่มอักษร	๔๔๐
๓๓	คุณอาภรณ์ ยอดธรรม, คุณจันทร์รัตน์ ศรีสง่า	๔๑๐





ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๓๔	คุณสิริพร เกิดมงคล	๔๐๐
๓๕	คุณเปี่ยมนันท์ เปลกระโทก	๔๐๐
๓๖	คุณจันทรา-คุณธรรมนาถ ทองเคียน	๔๐๐
๓๗	คุณรตนะ ฝานู	๓๔๐
๓๘	คุณวสุมนย์ จงศรีรัตนพร	๓๒๐
๓๙	คุณแววตา นราศรี	๓๑๐
๔๐	คุณสมศรี นิยม	๓๐๐
๔๑	คุณสุมาลี จิตตารมย์	๓๐๐
๔๒	คุณประกิต ทิมขำ	๓๐๐
๔๓	คุณชฎาภา อธิธิยาภรณ์	๓๐๐
๔๔	คุณเปี่ยมมาศ เปาอินทร์	๓๐๐
๔๕	คุณไพโรจน์ แยมเอิบศิลป์	๓๐๐
๔๖	คุณวสุมนต์ จงศรีรัตนพงษ์	๒๘๐
๔๗	คุณชัชวาล ลีไสพร	๒๕๐
๔๘	คุณยุพา	๒๓๐
๔๙	คุณเดชาวัฒน์ เชยผลบุญ	๒๑๐
๕๐	คุณสุจิตรา นาคตระกูล	๒๐๐
๕๑	คุณเลรีภาพ ขาทิพา	๒๐๐

คู่มือฉบับทุกชั้น ฉบับสมบูรณ์

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๕๒	คุณศิริพร เนตรงามวงศ์	๒๐๐
๕๓	คุณยายทวี คล้องช้าง	๒๐๐
๕๔	คุณจันทรา วาจาอุท	๒๐๐
๕๕	คุณสง่า เจียรวงค์	๒๐๐
๕๖	คุณเบญจวรรณ เลิศสภาพสุข	๒๐๐
๕๗	คุณอรนิตย์ สว่างเนตร	๒๐๐
๕๘	คุณรชญา มีวงศ์	๒๐๐
๕๙	คุณอรสา โทควนิช	๑๖๐
๖๐	คุณวิมล พัวรักษา	๑๒๐
๖๑	คุณวาทีณี สุธนรักษ์	๑๑๐
๖๒	คุณอรสา โทควนิช	๑๑๐
๖๓	คุณศิริพรณี นักร้อง	๑๐๐
๖๔	คุณพินทิพย์ ประมูลวงศ์	๑๐๐
๖๕	คุณสิริวรรณ กัมพูสิริกุล	๑๐๐
๖๖	คุณศรีสมบูรณ์ ศรีขจร	๑๐๐
๖๗	คุณรัชนี้ แสงนาค	๑๐๐
๖๘	คุณวิภาพร มัทธนาภิรักษ์	๑๐๐
๖๙	คุณปรีชา ศิริมานะพงษ์	๑๐๐



ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๗๐	คุณพิพัฒน์ วาดโซชัย	๑๐๐
๗๑	คุณรัศนา วิสุทธิอัมพร	๑๐๐
๗๒	คุณปัทมพันธ์ เปลกระโทก	๘๐
๗๓	คุณฐานุพงศ์ ศุภพิพัฒน์	๗๐
๗๔	คุณรวบเดือน ยลพิละ	๖๐
๗๕	คุณอุบลวรรณ สวรรค์นพจินดา	๕๐
๗๖	คุณสุธาดา ชัยรัตน์	๕๐
๗๗	คุณเสาวลักษณ์ เพ็ญอภิชาติ	๕๐
๗๘	คุณเพิ่มพงศ์ - ด.ช.เอกสิทธิ์ ธนพิพัฒน์ล้ำจา	๕๐
รวมศรัทธาทั้งสิ้น		๖๒,๘๐๖

ชมรมกัลยาณธรรมขอออมกราบอนุโมทนาบุญ  
แต่ท่านผู้มีจิตกุศลในการสร้างปัญญาทานทุกท่าน  
ขอให้อันสงฆ์แห่งปัญญาทานนี้ จงส่งเสริมให้ทุกท่าน  
เจริญรุ่งเรืองในพระปัญญาของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
ทุกพระองค์ เทอญ